SERI 1

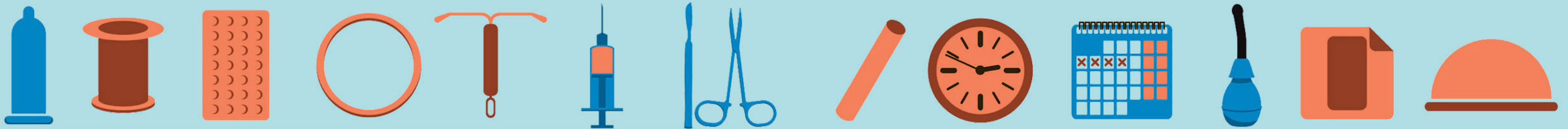


ALAT DAN METODE KONTRASEPSI



BADAN KEPENDUDUKAN DAN KELUARGA BERENCANA NASIONAL
TAHUN 2017

ALAT dan METODE KONTRASEPSI





MANFAAT KELUARGA BERENCANA BAGI KELUARGA

Manfaat Kesehatan

- Meningkatkan kesehatan keluarga melalui perencanaan keluarga melalui pengaturan jumlah, jarak dan waktu kehamilan
- Mencegah risiko kesakitan dan kematian ibu dan anak
- Memungkinkan menyusui eksklusif pada bayi
- Membebaskan wanita dari rasa khawatir terhadap terjadinya kehamilan yang tidak direncanakan



MANFAAT KELUARGA BERENCANA BAGI KELUARGA

Manfaat Sosioekonomi

- Menciptakan keluarga yang sejahtera
- Orang tua memiliki lebih banyak waktu untuk memberikan perhatian terhadap tumbuh kembang dan pendidikan anak yang berkualitas
- Ibu memiliki lebih banyak waktu untuk mengurus diri sendiri dan Keluarga
- Memberikan kesempatan perempuan untuk berperan di bidang sosial dan ekonomi
- Memudahkan perencanaan keuangan dan menghemat pengeluaran Keluarga

METODE KONTRASEPSI

1. Implan KB/Susuk KB/AKBK
2. IUD/Spiral/AKDR
3. Tubektomi/SterilisasiWanita
4. Vasektomi/Sterilisasi Pria
5. Suntik Kombinasi (Suntik Bulanan)
6. Suntik Progestin (Suntik 3 Bulan)
7. Metode Amenore Laktasi (MAL)
8. Pil Kombinasi
9. Pil Menyusui / Pil Progestin / Mini pil
10. Kondom

1

IMPLAN KB/ SUSUK KB/ ALAT KONTRASEPSI BAWAH KULIT



Pesan Kunci Terkait Implan

- Implan sangat praktis. Pemasangannya cepat.
- Implan sangat ekonomis karena dengan sekali pasang dapat mencegah kehamilan sehingga 4 tahun
- Kesuburan dapat segera kembali begitu implan dilepas.

Definisi

- Implan adalah alat kontrasepsi yang mengandung hormon yang diletakkan di bawah kulit lengan atas dan terdiri dari satu atau dua batang plastik kecil yang elastis dan aman.
- Implan bersifat tidak permanen dan dapat mencegah terjadinya kehamilan 3 sampai dengan 4 tahun



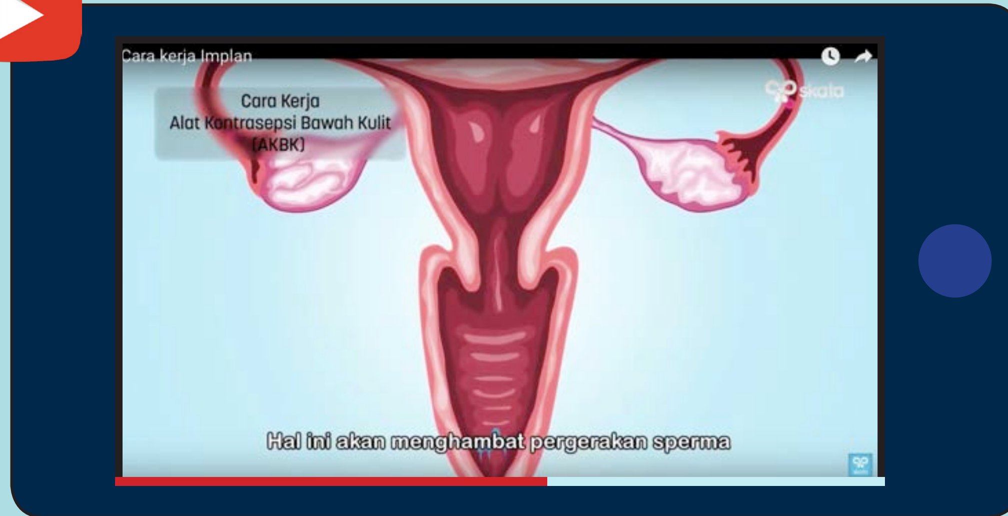
Cara Kerja

- Hormon yang terdapat pada implan dilepaskan secara perlahan-lahan dan mengentalkan lendir pada mulut rahim sehingga menghambat pergerakan sperma. Hal ini membuat kemungkinan sperma bertemu sel telur lebih kecil dan tidak terjadi pembuahan.
- Selain itu hormon ini juga mengganggu pembentukan lapisan pada dinding rahim atau endometrium. Sehingga sel telur yang sudah dibuahi sulit menempel pada dinding rahim dan kehamilan tidak terjadi.

Visual Penunjang untuk Cara Kerja

Kini video implan juga dapat diakses di YouTube SKATA: SKATA Perencanaan Keluarga-- https://www.youtube.com/watch?v=2urYFtZMQXs





Kelebihan

- Implan sangat efektif untuk mencegah kehamilan mencapai 99,95%. Ini berarti dari 10,000 wanita yang menggunakan implan, hanya 5 perempuan yang masih bisa hamil.
- Implan sangat ekonomis dan praktis
- Pengembalian tingkat kesuburan yang cepat setelah pencabutan
- Tidak memerlukan pemeriksaan organ reproduksi (vagina)
- Tidak mengganggu produksi dan kualitas ASI
- Mengurangi nyeri haid dan jumlah darah haid
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Menurunkan risiko beberapa penyakit radang panggul, yaitu radang atau infeksi yang terkait dengan organ reproduksi perempuan, seperti radang pada tuba fallopi, rahim, ovarium, leher rahim, atau panggul perempuan.

Keterbatasan

- Mempengaruhi periode haid (haid menjadi sedikit atau hanya bercak), haid tidak teratur atau jarang haid
- Perubahan berat badan
- Beberapa pengguna mengalami sakit kepala, pusing, nyeri payudara, gelisah, dan mual-mual
- Efek pencegahan kehamilan menurun apabila menggunakan obat-obatan tuberculosis (TBC), epilepsy (ayan)
- Tidak melindungi terhadap penularan AIDS/IMS (Infeksi Menular Seksual)

Cara Penggunaan

Cara Pemasangan

- Tenaga kesehatan terlatih memberikan bius lokal untuk menghindari rasa nyeri
- Implan diletakkan di bawah kulit
- Proses ini tidak perlu dijahit
- Waktu pemasangan singkat
- Dipasang di lengan yang nyaman bagi perempuan
- Teraba oleh tangan menandakan bahwa pemasangannya dilakukan dengan benar

Cara Pencabutan

- Tenaga kesehatan terlatih memberikan bius lokal untuk menghindari rasa nyeri dan mengeluarkan implan dari lengan atas
- Tenaga kesehatan mencabut implan menggunakan alat
- Bekasnya cukup dibalut, tidak perlu dijahit

Waktu Pemasangan

- Implan dapat dipasang setiap saat selama tidak hamil
- Implan dapat dipasang segera setelah bersalin/keguguran

Anda tidak bisa menggunakannya, jika:

- Hamil atau diduga hamil
- Sedang menderita kanker payudara dan sedang mengalami serangan sumbatan pembuluh darah
- Mengalami perdarahan melalui vagina yang tidak diketahui sebabnya
- Sedang minum obat untuk Tuberkulosis, infeksi jamur dan epilepsy. Dalam hal ini implan bukannya tidak boleh digunakan hanya saja beberapa obat akan melemahkan kerja implan, sehingga risiko hamil meningkat. Apabila Anda sedang menggunakan implant dan harus

mengkonsumsi obat tersebut, sebaiknya gunakanlah kondom selama pengobatan. Apabila pengobatannya seumur hidup (seperti HIV), sebaiknya gunakan KB non-hormonal seperti IUD

Tempat Pelayanan

- Puskesmas/Klinik Pratama/Rumah Sakit D Pratama
- Praktik Dokter
- Praktik Bidan

Rumor dan Fakta

- **Rumor:** Tidak boleh menggunakan implan jika berat badan lebih dari 70kg
  Fakta: Wanita yang memiliki berat badan di atas 70 kg bukannya tidak boleh menggunakan implan, namun implan yang digunakannya kehilangan efektivitasnya lebih cepat pada wanita dengan berat badan yang lebih besar.
- **Rumor:** Orang gondok tidak boleh menggunakan implan
  Fakta: Tidak benar. Tidak ada hubungan antara penyakit gondok dan penggunaan implan. Penderita gondok masih boleh menggunakan implan.
- **Rumor:** Implan dapat berpindah-pindah tempat di dalam tubuh wanita atau implan dapat hilang
  Fakta: Implan tidak dapat berpindah tempat di dalam tubuh wanita. Implan tetap berada di tempat pemasangan sampai implan tersebut dicabut.

- **Rumor:** Implan meningkatkan risiko kehamilan di luar kandungan

  Fakta: Implan tidak meningkatkan risiko kehamilan di luar kandungan, sebaliknya kehamilan di luar kandungan jarang ditemukan pada peserta KB Implan
- **Rumor:** Memasang implan tidak boleh bekerja berat dan angkat berat

  Fakta: Tidak ada hubungan antara kerja berat dan pemasangan implan. Petugas umumnya akan bertanya lengan mana yang dominan hanya agar tidak mengurangi kapasitas kerja setelah pemasangan implan dan sebelum lukanya sembuh. Setelah luka sembuh (lebih kurang 1 minggu) maka lengan dapat digunakan dengan normal.
  Implan tidak akan keluar karena setelah luka menutup,
  tidak akan ada jalan keluar lagi.

- **Rumor:** Implan menyebabkan rahim kering/sulit subur kembali

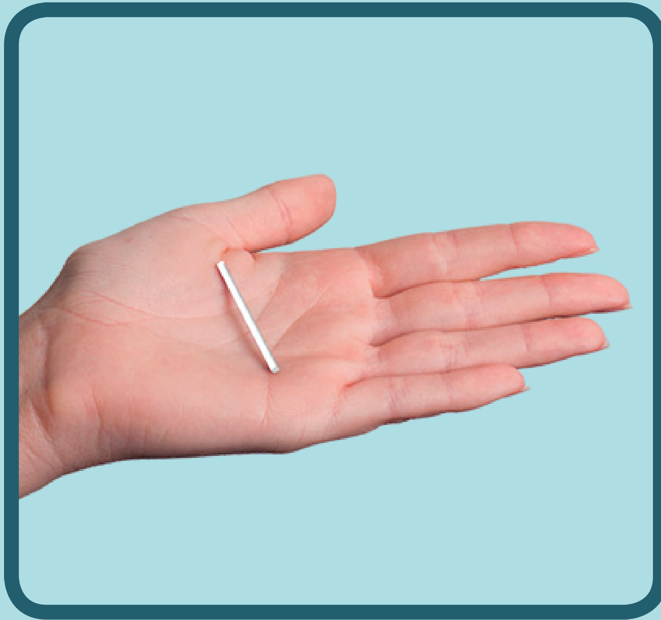
  Fakta: Implan tidak menyebabkan rahim kering. Peserta KB implan dapat segera hamil lagi setelah implan dicabut
- **Rumor:** Haid yang tidak keluar setelah pasang implan akan menumpuk menjadi darah kotor dalam tubuh

  Fakta: Implan bekerja dengan mempengaruhi keadaan lendir dalam rahim dan juga pelepasan sel telur sehingga pada umumnya penggunaan implan akan membuat haid terhenti (*amenore*) atau kadang timbul bercak (*spotting*). Perlu di ingat, bahwa haid yang terhenti akibat penggunaan implan/hormonal lainnya tidaklah berbahaya (tidak ada darah kotor yang tersimpan/terhambat). Proses siklus haid terhenti akibat pelepasan sel telur di hambat. Proses haid

yang terhenti mengakibatkan tidak ada perlukaan pada dinding rahim yang menyebabkan perdarahan (haid)

- **Rumor:** Sudah pasang implan tapi tetap hamil

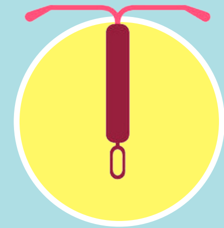
  Fakta: Seperti halnya alat kontrasepsi lain, implan juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai implan. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 5 dari 10,000 orang. Yang berarti implan umumnya berhasil pada 95,95% wanita lain. Implan dikatakan sebagai alat kontrasepsi yang paling efektif dibandingkan dengan semua alat kontrasepsi lain.





2

ALAT KONTRASEPSI DALAM RAHIM (AKDR)/IUD (INTRAUTERINE DEVICE)



Pesan Kunci Terkait IUD

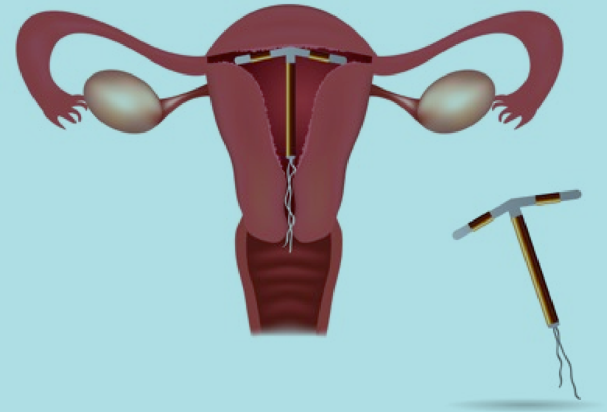
IUD sangat ekonomis karena dengan sekali pasang dapat mencegah kehamilan sehingga 10 tahun.

IUD mudah dipasang, praktis dan juga mudah dihentikan. Prosedur pemasangan IUD hanya dilakukan dalam 10 menit.

Kesuburan dapat segera kembali begitu IUD dilepas.

Definisi

IUD (Intra Uterine Device) adalah alat kontrasepsi berbentuk huruf T yang dimasukkan ke dalam rahim. Terbuat dari plastik yang kecil dan fleksibel, dililit oleh tembaga halus, yang memiliki satu atau dua benang yang tergantung.
Dulunya IUD dikenal dengan nama spiral karena berbentuk spiral.



IUD sangat efektif untuk mencegah kehamilan sampai dengan 10 tahun. Pemasangannya sangat cepat.

Cara Kerja

- Kini video IUD juga dapat diakses di YouTube SKATA: SKATA Perencanaan Keluarga -- https://www.youtube.com/watch?v=-8bG3h3rQi8





Kelebihan

- IUD sangat efektif untuk mencegah kehamilan hingga 99%. Dari 1,000 perempuan yang menggunakan IUD, hanya 6-8 perempuan yang hamil di tahun pertama setelah pemakaian.
- Dapat segera efektif sebagai alat kontrasepsi langsung setelah pemasangan.
- Tidak mempengaruhi kualitas dan volume ASI.
- Dapat digunakan sampai menopause (satu tahun atau lebih setelah haid terakhir).
- Tidak ada interaksi dengan obat-obatan seperti obat tuberculosis (TBC), epilepsi (ayan).
- Menurunkan risiko terjadinya kehamilan di luar kandungan.
- Pada umumnya tidak mengganggu hubungan suami istri.
- Ekonomis, masa pakai 10 tahun.
- Tidak mengandung hormon sehingga tidak membuat gemuk.

Keterbatasan

- Perubahan siklus haid (umumnya pada 3-6 bulan pertama).
  - Dapat menyebabkan kram/mules
  - Haid lebih lama dan lebih banyak
  - Perdarahan bercak selama beberapa minggu.
- Tidak direkomendasikan untuk digunakan oleh perempuan yang menderita IMS (Infeksi Menular Seksual).
- Tidak melindungi terhadap penularan HIV/IMS (Infeksi Menular Seksual).



Cara Penggunaan

Cara pencabutan

- Tenaga kesehatan mencabut IUD secara perlahan sampai keluar dari rahim
- Pencabutan sebaiknya dilakukan pada saat siklus menstruasi. Hal ini diakibatkan pada saat itu rahim akan terbuka sehingga memudahkan pemasukan atau pencabutan IUD. Juga mengurangi rasa sakit akibat dimasukkannya pendorong. Tapi bukan berarti tidak boleh dipasang atau dicabut saat tidak menstruasi, hanya mengurangi rasa sakit dan memudahkan dalam prosesnya. Ingat, ini tidak akan mengurangi atau mengubah fungsi atau kualitas dari IUD bila dipasang tidak pada masa menstruasi.

Waktu Pemasangan

- IUD dapat dipasang setiap saat selama tidak hamil
- IUD sebaiknya dipasang ketika sedang menstruasi, yaitu di pertengahan atau saat akhir periode menstruasi
- IUD dapat dipasang segera setelah bersalin/keguguran. Jika sudah lewat dari 48 jam setelah melahirkan, IUD dapat dipasang di atas 4 minggu setelah melahirkan/keguguran.

Anda tidak bisa menggunakannya, jika:

Sebagian besar perempuan bisa memakai IUD secara aman kecuali

1. Hamil atau diduga hamil
2. Sudah lewat 48 jam pasca melahirkan dan belum 4 minggu.
3. Perdarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya.
4. Sedang menderita penyakit IMS (Gonorhea dan Clamidia, harus diobati sebelum pemasangan AKDR)
5. Memiliki kelainan rahim
6. Bagi penderita HIV, perlu dilakukan konseling lebih lanjut

Tempat Pelayanan

- Puskesmas/Klinik Pratama/Rumah Sakit D Pratama
- Praktik Dokter
- Praktik Bidan

Rumor dan Fakta

Rumor: IUD bisa berpindah dari rahim wanita ke bagian tubuh lain seperti jantung atau otak

Fakta: Normalnya IUD tetap berada di rahim. IUD tidak bisa berpindah ke jantung, otak, atau bagian tubuh lain di luar perut. Rongga rahim hanya memiliki satu saluran saja, satu tempat masuk dan satu tempat keluar yaitu melalui lubang vagina. Untuk kasus sangat jarang dimana

pemasangan IUD menembus dinding atas rahim, maka IUD akan berada di luar rahim tetapi masih didalam rongga belakang rahim dan akan tetap disitu tidak akan kemana-mana.

Rumor: IUD bisa keluar sendiri

Fakta: Penyebab tersering adalah pemasangan yang tidak tepat, karena pemasangan tidak mencapai dinding atas rahim (fundus) sehingga IUD gampang tertarik keluar. Bisa juga akibat kurangnya konseling pasca pemasangan sehingga klien kurang paham dengan IUD (IUD memiliki benang, jika dirasakan dekat lubang vagina, jangan ditarik). Wanita yang menggunakan IUD mungkin akan menarik benang saat jongkok karena dikira ini benda asing/rambut.

IUD juga bisa keluar sendiri jika memang ada kelainan dalam leher rahim, misalnya leher rahim longgar. Itulah sebabnya diperlukan kontrol sebulan setelah pemasangan ataupun kontrol rutin untuk memastikan IUD masih ada di posisinya.

Rumor: IUD membuat wanita tidak subur setelah IUD dilepaskan dan sulit hamil setelahnya.
Fakta: Tidak benar IUD membuat wanita tidak subur setelah dilepaskan. Faktanya IUD adalah metode kontrasepsi yang tidak membutuhkan waktu untuk mengembalikan kesuburan pada wanita setelah ia dilepaskan. Wanita dapat segera hamil setelah IUD dilepas.

Rumor: Benang pada IUD membuat suami tidak merasa nyaman ketika berhubungan seksual karena suami dapat merasakannya.
Fakta: Benang IUD yang dipotong terlalu pendek dapat menimbulkan kesan tidak nyaman, karena menjadi lebih kaku, sebenarnya benang bisa tidak dipotong dan hanya diselipkan.

Rumor: IUD menyebabkan pendarahan terus menerus.
Fakta: IUD mungkin membuat masa perdarahan ketika menstruasi menjadi lebih panjang. Hal ini normal. Pada saat perempuan menstruasi, maka rahimnya akan berkontraksi/mengkerutkan diri sehingga pembuluh darah di rahim yang mengakibatkan menstruasi dapat tertutup, tetapi dikarenakan ada benda asing (IUD) maka proses kontraksi ini akan terganggu (coba bayangkan bila

mengepalkan tangan tapi ada benda di dalam tangan, maka kepalan akan sulit) sehingga pembuluh darah jadi tidak tertutup sebagaimana bila tidak ada IUD. Hal ini mengakibatkan masa perdarahan akan lebih panjang dan perdarahan akan lebih banyak. Perlu diingat, hal ini adalah efek normal dari penggunaan IUD yang akan hilang dengan sendirinya saat rahim telah melakukan penyesuaian. Gunakan penghilang nyeri bila nyeri dirasakan sangat kuat.

Rumor: Sudah pasang IUD tapi tetap hamil

Fakta: Seperti halnya alat kontrasepsi lain, IUD juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai IUD. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 6 – 8 kehamilan per 1000 wanita. Yang berarti IUD umumnya berhasil pada 99,2-99,4% wanita lain.

Rumor: IUD dapat menimbulkan kanker

Fakta: Tidak ditemukan data bahwa penggunaan IUD dapat menimbulkan risiko terjadinya kanker. Justru pada penggunaan IUD baik pada saat pemasangan maupun kontrol dapat dilakukan secara bersamaan tes deteksi dini kanker leher rahim.

Rumor: Menyebabkan hamil di luar kandungan atau hamil anggur.

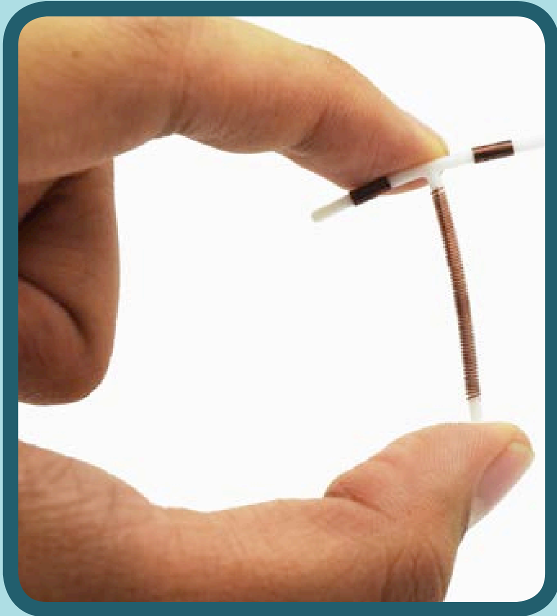
Fakta: Justru sebaliknya, IUD sangat menurunkan risiko kehamilan di luar kandungan atau disebut juga dengan kehamilan ektopik. Tingkat kejadian kehamilan ektopik pada wanita yang menggunakan IUD adalah 12 per 10,000 wanita per tahun. Ini sangat rendah jika dibandingkan dengan kehamilan ektopik pada wanita di Amerika Serikat yang tidak menggunakan kontrasepsi adalah 65 per 10,000 wanita per tahun.

Rumor: IUD bisa menempel di bagian tubuh bayi.

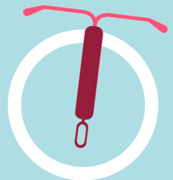
Fakta: Pada kasus kegagalan ketika ibu hamil, IUD dapat menempel pada tubuh bayi dan akan keluar pada saat persalinan. Pada kasus ini, IUD tidak mengganggu tumbuh kembang janin.

Rumor: IUD harus dicabut ketika meninggal

Fakta: IUD tidak perlu dicabut ketika meninggal. Sama seperti halnya pada orang yang menggunakan cincin pada pada jantung atau tambalan gigi, atau pen pada tulang yang patah.







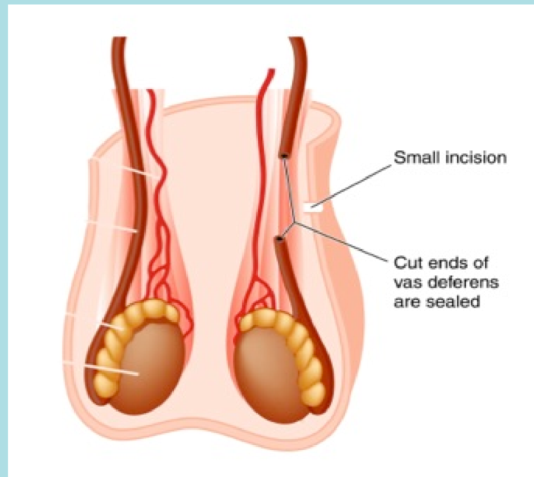
3

ALAT KONTRASEPSI VASEKTOMI



Pesan Kunci Terkait Vasektomi

- Prosedurnya ringan dan cepat, hanya 15 menit.
- Tidak mempengaruhi kejantanan pria.
- Bersifat permanen, cocok untuk yang tidak ingin memiliki anak lagi.



Definisi

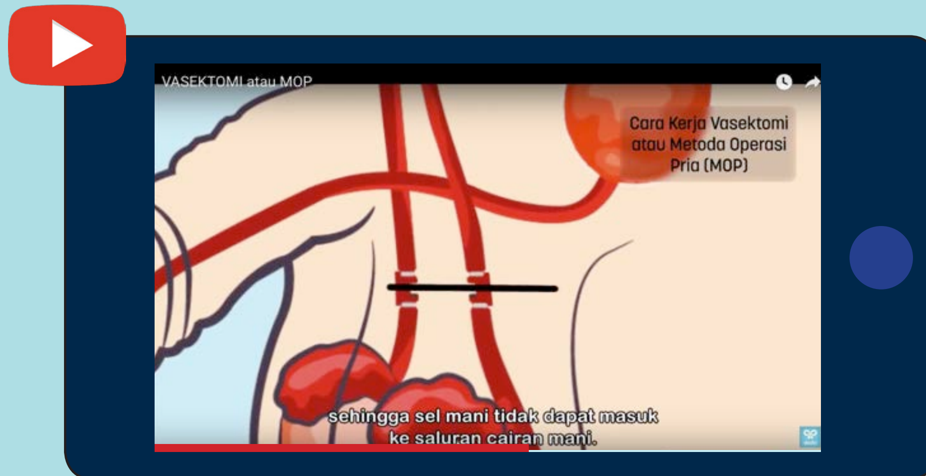
Vasektomi atau disebut juga dengan Sterilisasi Pria adalah metode kontrasepsi untuk pria berupa tindakan medis pemotongan dan pengikatan saluran sperma kanan dan kiri.

Cara Kerja

- Pemotongan dan pengikatan saluran sperma menyebabkan cairan mani yang keluar tidak lagi mengandung sel sperma

Visual Penunjang Cara Kerja

- Kini video vasektomi juga dapat diakses di YouTube SKATA: SKATA Perencanaan Keluarga https://www.youtube.com/watch?v=vgAgbI6rgFc



Kelebihan

- Sangat efektif mencapai 97% – 98% atau kehamilan hanya terjadi pada 2-3 per 100 wanita pada tahun pertama penggunaan.
- Tidak mempengaruhi kemampuan seksual pria
- Aman, sederhana, mudah, dan cepat (Tindakan medis dilakukan secara singkat).
- Tindakan medis vasektomi dapat dilakukan dengan metode tanpa pisau bedah.
- Dilakukan hanya sekali dan efektif dalam jangka panjang

Keterbatasan

- Setelah tindakan medis, diharuskan beristirahat selama 2-3 hari dan menghindari kerja berat selama beberapa hari.
- Perlu tenaga kesehatan terlatih.

- Sesudah operasi masih harus menggunakan kondom atau alat kontrasepsi lainnya selama 3 bulan untuk memastikan cairan mani tidak mengandung sperma.

Cara Penggunaan

Dilakukan oleh dokter terlatih dengan menggunakan bius lokal, tanpa pisau bedah, dan tanpa penjahitan.

Anda tidak bisa menggunakannya, jika

- Ada kelainan pada buah dan kantung zakar.
- Tidak boleh menjalani proses pembedahan karena penyakit penyerta.
- Belum yakin mengenai keinginannya untuk tidak memiliki anak lagi.
- Jumlah anak kurang dari 2 dan umur anak terakhir di bawah 2 tahun.

Tempat Pelayanan

- Puskesmas/Klinik Pratama/Rumah Sakit D Pratama/Rumah Sakit
- Praktik Dokter

Rumor dan Fakta

- **Rumor:** Vasektomi sama dengan kebiri (pemotongan sebagian atau seluruh organ kelamin pria)
- **Fakta:** Vasektomi bukan proses kebiri. Vasektomi adalah penutupan saluran sperma kiri dan kanan, agar cairan mani yang dikeluarkan saat ejakulasi tidak lagi mengandung sperma. Pada saat vasektomi, buah zakar (testis) dapat memproduksi hormon testosteron. Dengan demikian, vasektomi tidak sama dengan kebiri.
- **Rumor:** Vasektomi dapat membuat suami impoten (tidak bisa ereksi)

- **Fakta:** Vasektomi tidak menyebabkan laki-laki menjadi impoten, sebab saraf-saraf dan pembuluh darah yang berperan dalam proses terjadinya ereksi berada di batang penis, sedangkan tindakan vasektomi hanya dilakukan di sekitar buah zakar dan jauh dari persarafan untuk ereksi.
- **Rumor:** Vasektomi akan menurunkan libido
- **Fakta:** Vasektomi tidak berpengaruh terhadap penurunan libido (nafsu seksual), karena buah zakar yang menghasilkan hormon testosteron (pemberi sifat kejantanan dan libido) tetap berfungsi dengan baik



- **Rumor:** Vasektomi membuat suami tidak bisa ejakulasi
- **Fakta:** Pria yang telah divasektomi tidak akan merasakan perbedaan dengan sebelumnya. Cairan mani tetap dikeluarkan sama seperti sebelum vasektomi dilakukan. Kantong sperma pembentuk cairan mani tetap berfungsi, namun cairan mani tersebut tidak lagi mengandung sperma.
- **Rumor:** Sudah vasektomi tapi istri masih tetap hamil
- **Fakta:** Ada beberapa penjelasan mengena ini. Pertama, setelah vasektomi, pasangan suami istri mungkin langsung melakukan hubungan intim tanpa perlindungan kontrasepsi lain karena mengira vasektomi langsung efektif mencegah kehamilan. Padahal setelah vasektomi masih harus menggunakan kondom atau alat kontrasepsi lainnya selama 3 bulan sebelum prosedur ini efektif karena biasanya

masih ada sisa sel sperma di cairan mani pria. Selain itu, keefektifan vasektomi menurut data adalah 97-98% artinya walaupun sangat kecil kemungkinannya, memang masih ada kegagalan atau kehamilan pada 2-3 perempuan per 100 perempuan pada tahun pertama penggunaan

- **Rumor:** Pria yang vasektomi tidak bisa kerja berat
- **Fakta:** Tidak benar bahwa pria yang vasektomi tidak bisa bekerja berat selama-selamanya. Biasanya proses istirahat hanya beberapa hari saja paska operasi.
- **Rumor:** Vasektomi sama dengan mematikan bibit anak
- **Fakta:** Pada proses vasektomi, sel sperma tetap diproduksi dan akan terserap kembali oleh tubuh.

4

ALAT KONTRASEPSI

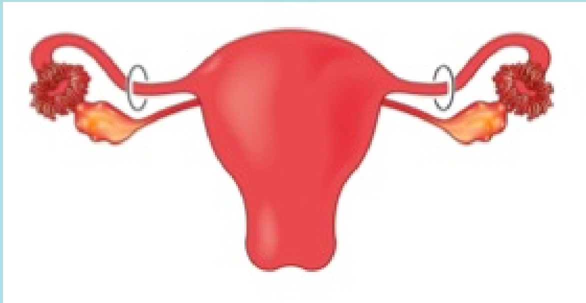
TUBEKTOMI



Pesan Kunci Terkait Tubektomi

- Metode kontrasepsi bagi yang tidak ingin memiliki anak lagi.
- Dapat dilakukan segera setelah melahirkan hingga 1 minggu setelahnya atau di atas 6 minggu paska melahirkan.
- Tubektomi tidak mengangkat rahim.

Definisi



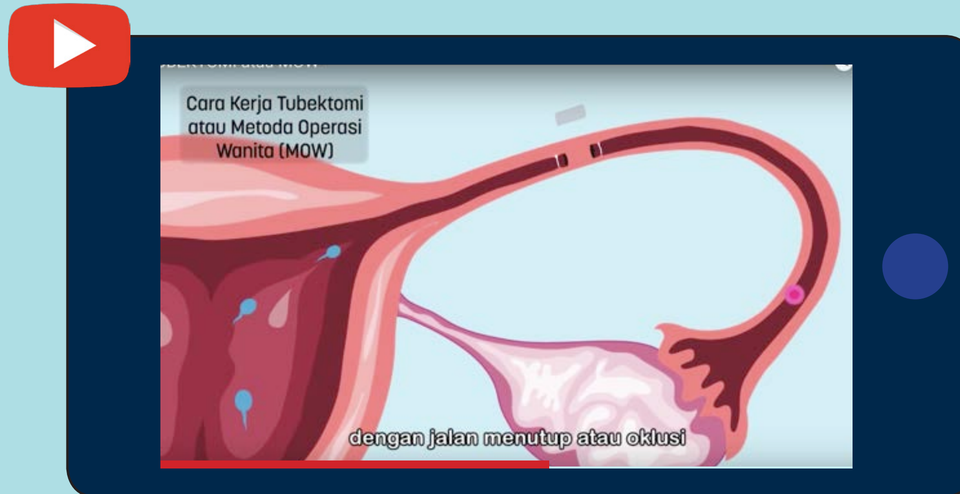
Tubektomi atau disebut juga dengan Sterilisasi Wanita adalah metode kontrasepsi bagi seorang wanita yang tidak ingin hamil lagi dengan mengikat atau memotong atau memasang cincin dari bahan lunak yang aman pada saluran telur kanan dan kiri

Cara Kerja

Tubektomi mencegah pertemuan sperma dengan sel telur dengan jalan menutup kedua saluran telur. Sehingga sel telur tidak dapat dibuahi sperma dan tidak terjadi kehamilan.

Visual Penunjang untuk Cara Kerja

https://www.youtube.com/watch?v=fm3VnAziT5E



Kelebihan

- Metode ini sangat efektif mencapai 99,5% atau kehamilan hanya masih terjadi pada 5 dari 1000 wanita selama tahun pertama penggunaan.
- Metode ini cocok bagi pasangan yang memutuskan sudah tidak ingin menambah jumlah anak
- Tidak mempengaruhi proses kualitas dan volume ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak ada perubahan dalam fungsi seksual
- Rahim tidak diangkat sehingga ibu masih mendapat haid
- Secara psikologis akan merasa nyaman dalam kehidupan seksualnya karena tidak khawatir akan terjadi kehamilan
- Dapat efektif dalam jangka waktu lama

Keterbatasan

- Setelah pembedahan, wanita yang menjalani tubektomi harus beristirahat selama 2-3 hari dan tidak mengangkat beban berat selama 1 minggu.
- Dapat muncul rasa nyeri dan bengkak, namun bisa diatasi dengan obat.
- Tidak melindungi diri dari IMS, termasuk HIV/AIDS.

Anda tidak bisa menggunakannya, jika

- Hamil atau diduga hamil
- Perdarahan vagina yang belum jelas
- Menurut pemeriksaan dokter belum boleh dilakukan proses pembedahan
- Belum mantap mengenai keinginannya untuk tidak memiliki anak lagi
- Jumlah anak kurang dari 2 dan umur anak terakhir di bawah 2 tahun

Tempat Pelayanan

Tubektomi harus dilakukan di rumah sakit/klinik utama

Cara Pemasangan

Penyumbatan saluran telur dengan cara pengikatan dan pemotongan atau pemasangan cincin pada saluran telur kiri dan kanan.

Rumor dan Fakta

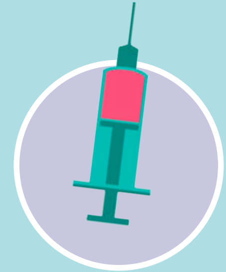
- Tubektomi membuat wanita kehilangan hasrat seksual
- Tubektomi tidak membuat wanita kehilangan hasrat seksual. Prosedur tubektomi memungkinkan untuk melakukan hubungan seksual seperti sebelumnya bahkan secara psikologis dapat merasa lebih nyaman dalam melakukan hubungan seksual
- Tubektomi dianggap sebagai prosedur mengangkat rahim
- Tubektomi bukan merupakan prosedur pengangkatan rahim, hanya memotong atau mengikat saluran telur. Sehingga wanita masih dapat haid setelah melakukan tubektomi.

- **Rumor:** Walaupun sudah melakukan tubektomi, tapi tetap bisa hamil lagi.
- **Fakta:** Tubektomi memiliki efektivitas 99,5% dalam mencegah kehamilan, artinya walaupun sangat kecil ada kemungkinan gagal atau hamil, yaitu sekitar 5 kehamilan per 1000 perempuan selama tahun pertama penggunaan.
- **Rumor:** Kalau sudah melakukan tubektomi tidak bisa lagi kerja berat
- **Fakta:** Wanita yang sudah melakukan tubektomi tetap bisa bekerja berat. Wanita tersebut hanya perlu beristirahat beberapa hari saja setelah proses tubektomi
- **Rumor:** Tubektomi bisa dibuka lagi
- **Fakta:** Benar. Kemajuan teknologi kedokteran sudah memungkinkan proses tubektomi untuk dibuka kembali. Namun demikian prosedur ini masih belum umum, sangat mahal, dan hanya bisa dilakukan di rumah sakit-rumah sakit tertentu saja.

5

ALAT KONTRASEPSI

SUNTIK PROGESTIN (3 BULANAN)



Pesan Kunci terkait Suntik Progestin

- Harus diulang setiap 3 bulan
- Jika lupa suntik dapat hamil
- Aman untuk ibu menyusui



Definisi

Suntik progestin atau suntik 3 bulanan adalah metode pencegahan kehamilan yang mengandung hormon progestin yang disuntikkan setiap 3 bulan.

Cara Kerja

- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mencegah pertemuan antara sperma dan sel telur
- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur

Kelebihan

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 97%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.
- Tidak berpengaruh pada hubungan seksual
- Tidak berpengaruh dalam produksi ASI
- Menurunkan risiko kanker endometrium, kehamilan di luar kandungan, dan penyakit radang panggul

- Tidak mengandung estrogen sehingga tidak berdampak serius terhadap penyakit jantung dan gangguan pembekuan darah.
- Praktis dan cepat

Keterbatasan

- Pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian terjadi secara bertahap rata-rata sekitar 10 bulan
- Menyebabkan gangguan haid, sampai tidak mendapat haid (amenore)
- Pada sebagian orang dapat menyebabkan kenaikan berat badan
- Pada sebagian orang dapat menyebabkan sakit kepala ringan, mual, penurunan gairah seksual
- Tidak memberi perlindungan terhadap penularan HIV/IMS
- Memerlukan kunjungan ulang secara rutin setiap 3 bulan

Cara Pemakaian

- Menyuntikkan hormon progestin di otot bokong, otot lengan, atau otot paha. Sebaiknya tidak diurut setelah penyuntikan.
- Apabila terlambat mendapatkan suntik segera temui tenaga kesehatan

Anda tidak bisa menggunakannya, jika:

- Hamil atau dicurigai hamil
- Memiliki penyakit jantung
- Sedang menyusui kurang dari 6 minggu
- Perdarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya
- Memiliki hipertensi (> 160/>100)
- Menderita atau memiliki riwayat kanker payudara

Tempat Pelayanan

- Puskesmas/Klinik Kesehatan dan KB/Rumah Sakit
- Praktik Dokter
- Praktik Bidan

Rumor dan Fakta

- **Rumor:** Darah haid yang tidak keluar menumpuk di rahim dan menyebabkan berbagai penyakit
- **Fakta:** Hormon progestin pada suntik 3 bulan menyebabkan sel telur tidak keluar dari indung telur. Karena tidak ada sel telur, maka tidak akan terjadi penebalan dinding rahim, sehingga tidak ada darah haid yang keluar

- **Rumor:** Penggunaan suntik dapat menyebabkan rahim kering atau tidak subur setelah tidak menggunakan
- **Fakta:** Penggunaan suntik tidak menyebabkan rahim kering. Diperlukan waktu kurang lebih selama 10 bulan untuk pengguna agar dapat kembali subur

- **Rumor:** Sudah pakai suntik tapi tetap hamil
- **Fakta:** Seperti halnya alat kontrasepsi lain, suntik juga memiliki tingkat kegagalan, meskipun sangat kecil. Yang dimaksud dengan gagal di sini adalah wanita tetap hamil meski sedang memakai suntik. Namun jumlah ini sangat kecil, yaitu 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama. Yang berarti pil umumnya berhasil pada 97% wanita lain.

⑥

METODE AMENORE LAKTASI (MAL)



Pesan Kunci terkait MAL

- Metode kontrasepsi jangka pendek
- Hanya berlaku jika:
  - Anda belum mendapatkan haid sejak melahirkan
  - Anda menyusui eksklusif tanpa tambahan makanan apapun
  - Bayi Anda berusia di bawah 6 bulan

Definisi

- Metode Amenore Laktasi (MAL) adalah metode kontrasepsi sementara yang bergantung pada efek alamiah proses menyusui terhadap kesuburan.
- Metode pencegahan kehamilan melalui proses menyusui secara langsung (bayi menyusu langsung ke ibu)

- Metode ini hanya efektif jika ketiga syarat berikut ini terpenuhi:
  1) Ibu menyusui secara eksklusif (tanpa memberikan makanan tambahan selain ASI),
  2) Ibu belum mendapatkan haidnya kembali, dan
  3) Umur bayi kurang dari 6 bulan.
- Ketiga kondisi di atas harus dipenuhi, jika salah satu saja kondisi tidak terpenuhi, maka MAL tidak dapat digunakan dan wanita atau pasangannya harus menggunakan metode kontrasepsi lain.

Cara Kerja

- Menyusui merangsang peningkatan hormon prolaktin. Peningkatan hormon prolaktin (hormone menyusui) yang menekan hormon estrogen (hormon kesuburan).
- MAL dapat digunakan sebagai metode pencegahan kehamilan jika:
  - Ibu belum mengalami menstruasi sejak melahirkan, dan
  - Bayi menyusu secara eksklusif, serta
  - Umur bayi kurang dari 6 bulan

Video Cara Kerja

Saat ini video MAL tersedia di SKATA Youtub
Link: https://www.youtube.com/watch?v=wnW_6J4ADUY

Kelebihan

- Alamiah
- Efektivitas tinggi
- Dapat mengurangi risiko kanker payudara
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Tidak ada efek samping
- Tidak ada risiko kesehatan
- Tidak perlu pengawasan medis
- Tidak perlu obat atau alat
- Ekonomis

- *Wanita yang mampu menjaga bayinya bersama dengan mereka di tempat kerja atau sekitar dan mampu menyusui secara teratur dapat mengandalkan MAL selama mereka memenuhi ketiga kriteria MAL. Wanita yang terpisah dari bayinya dapat menggunakan MAL jika menyusui terpisah kurang dari 4 jam. Wanita juga dapat memerah ASI setidaknya setiap 4 jam, namum tingkat kehamilan mungkin sedikit lebih tinggi pada wanita yang terpisah dari bayinya. Satu studi yang menilai penggunaan MAL pada wanita bekerja memperkirakan tingkat kehamilan 5 per 100 wanita pada 6 bulan pertama setelah melahirkan, dibandingkan dengan sekitar 2 per 100 wanita dengan MAL pada penggunaan biasa.

Keterbatasan

- MAL hanya efektif jika:
  1. Ibu belum mengalami menstruasi sejak melahirkan, dan
  2. Bayi menyusu secara eksklusif, serta
  3. Umur bayi kurang dari 6 bulan
- Bagi Orang Dengan HIV AIDS (ODHA) yang ingin menggunakan MAL sebagai kontrasepsi harus berkonsultasi ke Tenaga Kesehatan
- Bagi ibu yang sedang mengonsumsi obat-obat tertentu, agar dapat berkonsultasi dengan tenaga kesehatan

Cara Penggunaan

- Sebaiknya perlu meniatkan diri sejak perawatan kehamilan agar dapat segera menyusui pascapersalinan
- Menyusui dilakukan segera setelah bayi dilahirkan dan ibu belum mendapatkan menstruasi

Anda tidak bisa menggunakannya, jika:

- Bayi memiliki kelainan (seperti bibir sumbing) yang mengganggu proses menyusui
- Sudah mendapat haid setelah bersalin
- Bayi tidak menyusu secara eksklusif
- Usia bayi lebih dari 6 bulan

Tempat Pelayanan

- Tidak memerlukan tempat pelayanan kesehatan secara khusus

Rumor dan Fakta

- **Rumor:** Ibu sudah menyusui, namun tetap hamil
- **Fakta:** Ibu tersebut mungkin tidak mengikuti persyaratan MAL. MAL hanya dapat efektif mencegah kehamilan jika: Ibu menyusui secara

eksklusif, haid belum datang kembali, dan bayi berusia di bawah enam bulan. Jika salah satu saja dari kondisi ini tidak terpenuhi, MAL sudah tidak dapat lagi digunakan sebagai metode kontrasepsi.

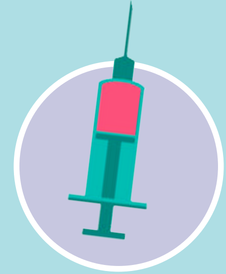
- **Rumor:** Ibu yang bekerja tidak dapat memilih MAL sebagai metode kontrasepsi
- **Fakta:** Wanita yang mampu menjaga bayinya bersama dengan mereka di tempat kerja atau sekitar dan mampu menyusui secara teratur dapat mengandalkan MAL selama mereka memenuhi ketiga kriteria MAL. Wanita yang terpisah dari bayinya dapat menggunakan MAL jika menyusui terpisah kurang dari 4 jam. Wanita juga dapat memerah ASI setidaknya setiap 4 jam, namum tingkat kehamilan mungkin sedikit lebih tinggi pada wanita yang terpisah dari bayinya. Satu studi yang menilai penggunaan MAL pada wanita bekerja memperkirakan tingkat kehamilan 5 per 100 wanita pada 6 bulan pertama setelah melahirkan, dibandingkan dengan sekitar 2 per 100 wanita dengan MAL pada penggunaan biasa.

- **Rumor:** Ibu yang melahirkan secara caesar tidak dapat menggunakan MAL sebagai alat kontrasepsi
- **Fakta:** Ibu yang melahirkan secara caesar dapat memilih MAL sebagai metode kontrasepsi selama ketiga persyaratan, yaitu Ibu menyusui secara eksklusif, haid belum datang kembali, dan bayi berusia di bawah enam bulan terpenuhi
- **Rumor:** Ibu menyusui tidak boleh minum obat.
- **Fakta:** Memang benar bahwa ada beberapa jenis obat yang dikhawatirkan dapat masuk kedalam ASI dan berbahaya bagi bayi (belum sesuai untuk umur bayi). Misalnya ibu mengalami infeksi berat dan harus menggunakan jenis antiboitik seperti tetrasiklin, dll, maka ibu tidak boleh menyusui karena efek obat tersebut tidak baik untuk bayi.Untuk memudahkan, saat menggunakan MAL dan mengalami ganguan kesehatan, konsultasikan pada dokter tentang panduan obat yang aman buat ibu menyusui dan bayi, karena tidak semua obat berbahaya.

7

ALAT KONTRASEPSI

SUNTIK KOMBINASI (1 BULANAN)



Definisi

Suntik bulanan adalah metode kontrasepsi yang mengandung hormon progestin dan estrogen yang disuntikkan setiap bulan.

Cara Kerja

- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mengganggu pertemuan antara sperma dan sel telur

Kelebihan

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 97%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama
- Tidak diperlukan pemeriksaan panggul
- Dapat digunakan tanpa pemeriksaan payudara
- Tidak perlu penggunaan setiap hari
- Tidak berpengaruh pada hubungan suami istri
- Mengurangi risiko kanker endometrium dan kehamilan di luar kandungan
- Mengurangi risiko beberapa penyebab penyakit radang panggul

Keterbatasan

- Pada sebagian orang mengeluhkan:
  - Terjadi perubahan pola haid
  - Terjadi kenaikan atau penurunan berat badan, sakit kepala ringan dan mual
- Mengganggu produksi ASI
- Pemulihan kesuburan setelah penghentian pemakaian terjadi secara bertahap rata-rata sekitar 5 bulan dikarenakan tubuh memerlukan waktu untuk mengeluarkan sisa hormon yang ada dalam tubuh
- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan HIV/IMS (Infeksi Menular Seksual)
- Efektifitas berkurang apabila digunakan bersamaan dengan obat-obatan jamur, tuberkulosis dan epilepsy

Cara Penggunaan

- Menyuntikkan hormon progesteron dan estrogen setiap 28 hari, di bokong, lengan, atau paha. Sebaiknya tidak diurut setelah penyuntikan.
- Bagi Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif, maka suntik bulanan diberikan 6 bulan pasca persalinan
- Bagi Ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif, maka suntik bulanan diberikan 6 minggu pasca persalinan.
- Pemberian suntik KB bulanan harus dilakukan secara teratur oleh tenaga kesehatan
- Apabila terlambat mendapatkan suntik segera temui tenaga kesehatan

Anda tidak bisa menggunakannya, jika

- Hamil atau diduga hamil
- Sedang menyusui kurang dari 6 minggu, atau sedang menyusui secara eksklusif selama 6 bulan
- Berusia diatas 40 tahun karena menimbulkan risiko penyumbatan pembuluh darah
- Perdarahan vagina yang belum jelas penyebabnya
- Memiliki minimal salah satu kondisi:
  1. hipertensi,
  2. perokok berat (>=15 batang per hari) yang berusia >=35 tahun, pernah terserang stroke atau memiliki epilepsi karena menimbulkan risiko penyumbatan pembuluh darah

- Penyakit hati akut (virus hepatitis)

- Sedang menderita kanker payudara

Tempat Pelayanan

- Puskesmas/Klinik Kesehatan dan KB/Rumah Sakit
- Praktik Dokter
- Praktik Bidan

Rumor dan Fakta

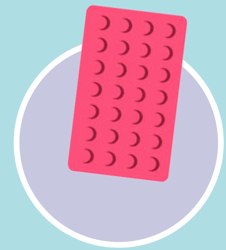
- **Rumor:** Dapat menyebabkan perubahan suasana hati dan mengganggu hasrat seksual
- **Fakta:** Sebagian besar pengguna suntik bulanan menyatakan tidak ada perubahan suasana hati atau gangguan hasrat seksual, bahkan banyak pengguna menyatakan bahwa suasana hati dan hasrat seksualnya menjadi lebih baik
- **Rumor:** Menyebabkan menopause dini

- **Fakta:** Kandungan hormon pada suntik bulanan tidak akan mempengaruhi jumlah sel telur pada indung telur, sehingga tidak menyebabkan menopause dini
- **Rumor:** Penggunaan di bawah usia 35 tahun dapat menyebabkan tulang keropos
- **Fakta:** Hormon estrogen yang terkandung di dalam suntik bulanan justru akan meningkatkan kepadatan tulang

8

ALAT KONTRASEPSI

PIL PROGESTIN



Definisi

Pil Progestin adalah metode kontrasepsi hormon progestin yang harus diminum satu pil setiap hari.

Cara Kerja

- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mengganggu pertemuan antara sperma dan sel telur

Kelebihan

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 97%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 3 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.
- Tidak mempengaruhi produksi ASI
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Kesuburan cepat kembali setelah berhenti minum pil

Keterbatasan

- Menyebabkan perubahan pola haid
- Dapat menyebabkan kenaikan berat badan
- Dapat menyebabkan sakit kepala ringan, perubahan suasana hati, mual
- Tidak memberi perlindungan terhadap penularan HIV/IMS

Cara Penggunaan

- Pil progestin harus diminum secara rutin setiap hari pada waktu yang sama
- Jika lupa minum 1 pil, maka harus segera minum pil setelah ingat sebanyak 2 pil pada hari yang sama
- Jika lupa minum 2 pil atau lebih, maka harus minum sebanyak 2 pil setiap hari sampai sesuai jadwal yang ditetapkan. Gunakan kontrasepsi lain (kondom) sampai paket pil habis

Bagi Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif, maka pil progestin diberikan 6 minggu pasca persalinan

Bagi Ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif, maka pil progestin diberikan 4 minggu pasca persalinan

Anda tidak bisa menggunakannya, jika:

- Hamil atau diduga hamil
- Sering lupa minum pil
- Perdarahan vagina yang belum jelas penyebabnya
- Mengidap hipertensi, perokok berusia >35
- Menderita stroke, kanker payudara, atau penyakit hati
- Sedang mengkonsumsi obat untuk kejang-kejang atau tuberculosis

Tempat Pelayanan

Pil progestin bisa didapatkan di fasilitas kesehatan

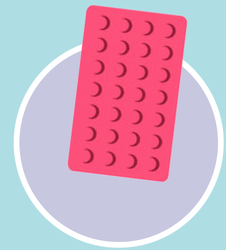
Rumor dan Fakta

- **Rumor:** Pil Progestin dapat menimbulkan ASI pahit dan kering
- **Fakta:** Pil Progestin tidak mempengaruhi produksi (volume dan kualitas) ASI

9

ALAT KONTRASEPSI

PIL KOMBINASI





Definisi

Pil Kombinasi adalah metode kontrasepsi hormon estrogen (etinil estradiol) dan progesterone (levonorgestrel) yang harus diminum satu pil setiap hari.

Cara Kerja

- Mencegah pelepasan sel telur dari indung telur
- Mengentalkan lendir leher rahim sehingga dapat mengganggu pertemuan antara sperma dan sel telur

Kelebihan

- Sebagai kontrasepsi, efektivitasnya sangat tinggi mencapai 92%. Yang berarti tingkat kegagalannya hanya 8 kehamilan per 100 perempuan dalam 1 tahun pertama.
- Membantu mengurangi perdarahan menstruasi dan nyeri haid
- Tidak mengganggu hubungan seksual
- Mengurangi risiko kehamilan di luar rahim, kanker ovarium, kanker endometrium, kista ovarium, dan penyakit radang panggul
- Mudah didapatkan di fasilitas kesehatan atau apotek
- Mengurangi jerawat
- Mengobati PMS

Keterbatasan

- Mengganggu produksi ASI
- Perubahan pola haid
- Dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan
- Mungkin menyebabkan sakit kepala ringan dan mual
- Tidak menjamin perlindungan terhadap penularan HIV/IMS

Cara Penggunaan

- Pil kombinasi harus diminum secara rutin setiap hari pada waktu yang sama
- Pil kombinasi dapat diminum setelah dilakukan pemeriksaan oleh tenaga kesehatan
- Jika lupa minum 1 pil, maka harus segera minum pil setelah ingat sebanyak 2 pil pada hari yang sama

- Jika lupa minum 2 pil atau lebih, maka harus segera berkonsultasi dengan tenaga kesehatan. Sementara itu segera lanjutkan minum pil untuk hari tersebut dan gunakan juga kontrasepsi lain misalnya kondom selama 7 hari berikutnya
- Bagi Ibu yang memberikan ASI secara eksklusif, maka pil kombinasi diberikan 6 bulan pasca persalinan
- Bagi Ibu yang tidak memberikan ASI secara eksklusif, maka pil kombinasi diberikan 6 minggu pasca persalinan

Anda tidak bisa menggunakannya, jika:

- Hamil atau dicurigai hamil
- Menyusui kurang dari 6 bulan
- Perdarahan vagina yang tidak diketahui penyebabnya
- Hipertensi dan diabetes
- Perokok berusia >35

- Menderita kanker payudara
- Mengidap stroke, penyakit jantung, atau penyakit hati
- Sakit kepala disertai pandangan kabur
- Mengkonsumsi obat untuk kejang-kejang atau Tuberkulosis

Tempat pelayanan

Pil kombinasi dapat didapatkan di fasilitas kesehatan

Rumor dan Fakta

- **Rumor:** Pil Kombinasi menyebabkan rambut rontok
- **Fakta:** Pada sebagian orang, penggunaan pil kombinasi dapat mengurangi rambut berlebihan pada wajah dan tubuh.

- **Rumor:** Pil Kombinasi dapat digunakan sewaktu ingin berhubungan
- **Fakta:** Pil Kombinasi harus diminum secara teratur. Bagi kondisi dimana penggunaan kontrasepsi ingin dilakukan sewaktu-waktu disarankan untuk menggunakan kondom setiap kali akan berhubungan seksual.
- **Rumor:** Pil kombinasi yang diminum dalam jangka waktu panjang dapat menumpuk di badan
- **Fakta:** Kandungan hormon dalam pil kombinasi yang diminum akan dipertahankan oleh tubuh dalam keadaan stabil dengan secara rutin dikeluarkan dari tubuh melalui air kencing dan buang air besar
- **Rumor:** Pil harus dihancurkan sebelum diminum
- **Fakta:** Pil tidak disarankan untuk dihancurkan karena efektivitasnya akan berkurang

10

ALAT KONTRASEPSI

KONDOM



Definisi

Kondom adalah sarung berbentuk silinder yang tipis terbuat dari lateks (karet) yang dipasang pada penis saat berhubungan seksual.

Cara Kerja

- Menghalangi agar sperma tidak memasuki vagina sehingga mencegah kehamilan
- Menghalangi masuknya bakteri, virus, atau jamur masuk ke vagina sehingga mencegah penularan infeksi menular seksual dan HIV
- Kondom hanya untuk satu kali pakai

Kelebihan

- Efektivitas mencapai 85% atau angka kegagalan 15 kehamilan per 100 perempuan per tahun.
- Mudah didapat dan digunakan
- Mencegah kehamilan, IMS dan HIV sekaligus
- Tidak mengganggu produksi ASI
- Tidak perlu resep dokter atau pemeriksaan kesehatan khusus

Keterbatasan

- Cara dan kedisiplinan dalam penggunaan sangat mempengaruhi keberhasilan kontrasepsi
- Harus selalu tersedia setiap kali berhubungan seksual

Cara Penggunaan

- Harus menggunakan kondom baru dan pastikan kondom belum melewati masa kadaluarsa setiap akan melakukan hubungan seksual
- Kondom dipasang pada saat penis ereksi
- Pangkal kondom ditarik sampai ke pangkal penis
- Setelah ejakulasi (sperma keluar), pegang pangkal kondom dan keluarkan kondom selagi masih ereksi (mengeras)
- Ikatkan pangkalnya dan bungkus kondom, lalu dibuang ke tempat sampah

Anda tidak bisa menggunakannya, jika:

Mengidap alergi terhadap bahan lateks.

Tempat pelayanan

Kondom dapat diperoleh melalui petugas KB, apotik, toko/mini market, dan fasilitas kesehatan

Rumor dan Fakta

- **Rumor:** Kondom mengganggu ereksi (impoten)
- **Fakta:** Kondom tidak menyebabkan impoten, sebaliknya kondom dapat mempertahankan ereksi
- **Rumor:** Kondom yang digunakan harus steril
- **Fakta:** Kondom tidak harus steril karena organ reproduksi pun pada dasarnya tidak bersifat steril. Namun demikian, kondom yang digunakan harus sekali pakai dan tidak boleh digunakan kembali.

*Pada tahun 2013 tercatat sebanyak 517.638 orang memutuskan untuk menggunakan kondom (Depkes, 2014) Anda tidak sendirian. Segera konsultasikan pada Bidan untuk menggunakan kondom


BkkbN